

缺鐵性貧血日常生活須知

2019.07制定

2023.02修訂

何謂缺鐵性貧血：

因缺乏鐵質造成血紅素的合成有缺陷，使得血液中紅血球內的血色素減少，即為缺鐵性貧血。

症狀

眼結膜或牙齦變白、臉色失去紅潤、指甲變脆、疲倦、頭暈目眩、呼吸喘(尤其活動增加時)、心跳加快、低血壓、休克



高危險群：



飲食攝入量
及吸收不足
(如:胃切除術
後)



銀髮族



慢性出血者
(如：痔瘡、胃潰瘍、
腸胃道腫瘤)



孕婦



素食者



月經過量

日常注意事項：

1. 改變姿勢時，動作要緩慢。
2. 經血過多者應至婦產科門診求治。
3. 儘量多休息，維持足夠睡眠，避免過度勞動。
4. 若大、小便出現紅色或黑色現象，請儘速就醫。



 多吃：



蛋白質

魚、瘦肉、蛋、奶類



葉酸

雞肝、橘子汁、菠菜、蘆筍、大頭菜 及深綠色蔬菜



維他命C

芭樂、木瓜、葡萄柚、奇異果、橘子、綠花菜、蕃茄



鐵質


海藻類、花生、芝麻、蚵干、肝臟、豬鴨血、貝類、燕麥片、健素糖、豆類、高鐵奶粉



維他命 B12

肝臟、蛋、奶類



 飲食注意事項：

1. 茶葉應適量減少
2. 避免與高鈣食物共食(如：乳酪、牛奶、起司)
3. 避免與高草酸食物共食(如：菠菜、巧克力、花生)

資料引自康健雜誌；圖片引自google

若有任何疑問，請洽(02)28094661轉2160 淡水社區醫學中心



馬偕紀念醫院
MacKay Memorial Hospital

關心您的健康

